6.033 Hovädzia pečienka na smotane
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	5,00	5,00	5,50	5,50	6,00	6,00	6,50	6,50
smotana sladká	1,00	1,00	1,20	1,20	1,30	1,30	1,40	1,40
múka hladká	0,70	0,70	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,48	0,80	0,68	1,00	0,85
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10	0,13	0,13
citróny	0,30	0,12	0,50	0,20	0,60	0,24	0,70	0,28
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
zelenina koreňová	3,00	2,40	3,50	2,80	4,00	3,20	4,50	3,60
hmotnosť porcie v g	104		130		156		172	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		90		110		120	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca l kg, ktoré osolíme a opečieme na rozpálenom oleji. Mäso vyberieme, do výpeku vložíme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu, červenú mletú papriku, zalejeme vriacou vodou, vložíme opečené mäso a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na plátky. Šťavu prepasírujeme, zahustíme múkou nasucho opraženou, povaríme. Pred dokončením pridáme mlieko, smotanu, dochutíme citrónovou šťavou, cukrom a ešte 20 minút varíme. Príloha: cestoviny, knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	Tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	682	164	14,79	6,2	1,8	11,2	1,2	93,4	1,7	0,149	0,1	0,2	7,7	0,4
B	852	205	17,1	8,7	3,1	13,2	1,4	105,	2,0	0,17	0,1	0,2	9,3	0,5

			7					9		3				
C	995	239	19,42	11,1	4,3	14,1	1,6	117,5	2,3	0,197	0,1	0,2	10,8	0,6
D	1147	275	21,68	13,5	5,5	15,4	1,8	129,5	2,6	0,220	0,1	0,3	12,3	0,6